

# Eine Posteraktion des Fachteams DM zu den 5 geriatrischen No-Go's der Pflege

## Evidenzbasierte Praxisempfehlung zum Schlaf im Spital

Verfasserinnen: Peppina Hafner, Monika Salzmann, Marina Steiger, Anja Zwicky

### Hintergrund

Der schweizerische Verein für Pflegewissenschaft gerontologische Pflege hat fünf No Go`s evidenzbasiert für die Praxis formuliert. Anhand von Literatur zum Thema wurden Massnahmen zur Umsetzung formuliert.

No Go: Wecke ältere Menschen nachts nicht für routinemässige Pflegehandlungen, solange es weder ihr Gesundheitszustand noch ihr Pflegebedarf zwingend verlangen.



DON'Ts



DOs

Do: Mit welchen Massnahmen können Pflegefachpersonen den Schlaf von älteren Menschen im Spital fördern?

### Den Handlungsspielraum nutzen – pflegerische Kompetenz und Aufgabenbereich erkennen



- Schlafanamnese erfassen und Massnahmen ableiten
- Schlafumgebung optimieren: Lärm, Licht, Luft, Temperatur
- Nichtmedikamentöse Massnahmen wie Aromatherapie, warme Getränke, Rituale planen
- Caring: Gespräche anbieten, Sicherheit und Präsenz vermitteln, Unerledigtes und Ungeklärtes abholen
- Symptommanagement (Angst, Unruhe, Schmerzen, ...)
- Entspannungsverfahren anleiten: z.B. gezieltes Anspannen und Lockern einzelner Muskelgruppen
- Kognitive Verfahren: störende Gedanken durchbrechen, durch positive Gedankeninhalte ersetzen, Tagebuch schreiben, Gedanken ausformulieren oder aufschreiben
- Massnahmen und deren Evaluation im Pflegeprozess sichtbar machen

### Wissen und Haltung zum Schlaf vermitteln



- Schlafbedürfnis ist individuell, wobei bei Menschen über 60 Jahren der Schlafbedarf tendenziell sinkt und der Schlaf stärker fragmentiert ist
- Auch ein gesunder Schläfer erwacht nachts mehrmals
- Erholungseffekt ist bester Indikator für die Schlafqualität
- Ein erholsamer Schlaf begünstigt das Wohlbefinden und Heilungsprozesse
- Schlafmangel kann zu somatischen, psychosomatischen und psychischen Problemen führen
- Schlafproblemen empathisch gegenüberstehen

### Den Schlaf auch am Tag fördern



- Tagesaktivität, Tageslicht
- Bettzeit verkürzen, kein Tagschlaf
- Abends Aktivitäten vermeiden, die den Schlaf negativ beeinflussen (schwere Mahlzeiten, Koffein, Alkohol, Nikotin, körperliche oder geistige Anstrengung)

### Pflegeinterventionen in der Nacht hinterfragen



- Nur begründet wecken für Pflegeinterventionen nachts (IKK, Lagern, Nüchternmedikation, Blutentnahmen etc.)
- Dringlichkeit und Notwendigkeit hinterfragen

### Medikamentöse Behandlung gezielt und kurzfristig einsetzen



- Erste Wahl zur Behandlung von Insomnie im Spital sind gemäss Guidelines nichtmedikamentöse Massnahmen
- Evaluation der Medikation im Pflegebericht und auf der Visite
- Nachwirkungen am Tag beobachten, dokumentieren, weiterleiten

### Take Home

Die Pflege leistet einen entscheidenden Beitrag zur Förderung einer schlaffreundlichen Umgebung, wobei bei Schlafproblemen die nichtpharmakologische Behandlung in Guidelines an erster Stelle empfohlen wird.